

Trainingsbericht Montag 04.01.2010

Warmmachen am Beckenrand mit unserer speziellen Schwimmgymnastik ist Grundvoraussetzung dafür, dass wir fit ins Nass kommen.



Heute gibt es wieder was Neues. Wir schwimmen in Querbahnen und erst einmal alle zusammen....
Zuerst hieß es, Aufstellung am seitlichen Beckenrand nehmen:



und dann ging es los.





Unsere neuen „Mäuse“ schwammen am Rand und brauchten noch meine Hilfe, während die zwei anderen Gruppen zügig ihre Bahnen schwammen und dann zum Springen übergingen.



Die Mäuse, Delfine und Krokodile freuten sich sehr, als es dann noch hieß: NEUJAHRSSPIELEN!!!



Florian



Leonie

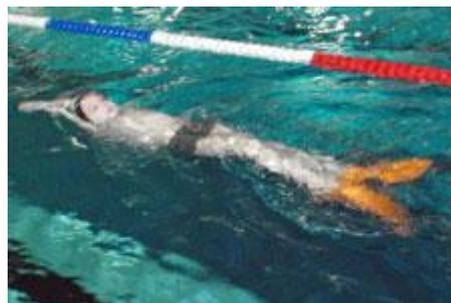


und Lorenz, unser neues Mäuschen

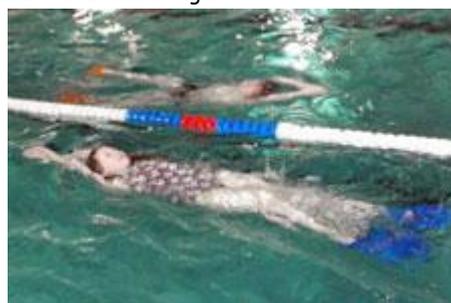
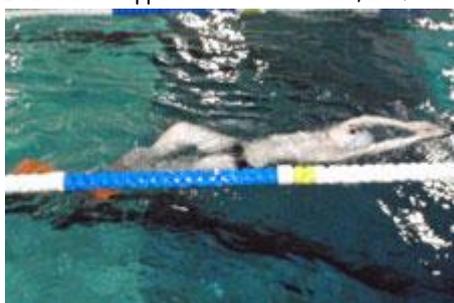
HAITRAINING



Auf zwei Bahnen reduziert, schwammen die Haie heute mit Flossen und waren so schnell, dass sie den Wind im nassen Haar spüren konnten...

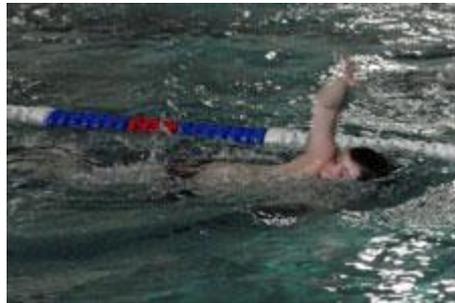


In dieser Gruppe besonders beliebt, Delfinbeine in Bauch- und Rückenlage.





Dann das Ganze mit dem neuen „Knochen“ und ohne Beine zu schwimmen, zeigt den Kindern, was evtl. an Armkraft noch fehlt. Aber dafür gibt es ja das Training---



Einige probierten heute auch schon die Kraularme, an denen wir in den kommenden Wochen weiterarbeiten werden.





Und auch hier gab es als Abschluss das Neujahrsspringen zur Freude aller,



die hier dann doch ziemlich geschafft aussehen.



Eric ist unser Hai der Woche—herzlichen Glückwunsch, Eric!!!